

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 7
"Жар-птица"
Алтынбаева Е. А.
М. П. 21 мая 2025 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 22 мая 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
36,2	Какао на молоке	165	3,806	3,41	15,393	107,503	0,066		2,145	198,374	0,198
268	Бутерброды с маслом+	28,615/ 7	3,528	10,872	21,053	195,84	0,072	0,043		13,392	0,893
	Итого:	351	15,934	19,282	75,646	544,243	0,318	0,203	2,835	361,256	2,341
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Обед										
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
250, 1	Котлеты+	80	12,933	7,867	7,867	152	0,053	0,107	0,12	32,693	0,88
212, 1	Капуста тушённая+	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый+	143	0,429		19,724	76,667	0,029	0,01	2,86	25,73	0,572
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	565	27,216	23,461	63,917	559,472	0,251	0,295	59,507	195,448	5,825
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	209	8,421	7,325	38,908	255,493	0,116	0,02	0,478	202,86	0,809
	Ужин										
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
241	Запеканка картофельная с печенью*+	160	9,055	4,634	23,746	174,222	0,213	0,723	4,836	20,741	3,307
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	13,195	9,254	69,35	416,982	0,28	0,795	8,458	72,188	5,605
	Итого за день:	1 625	65,166	59,351	257,322	1 816,74	0,984	1,342	76,278	850,752	16,879
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 213,85 руб.

Шеф-повар: / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): /

Бухгалтер: / Базилая Э. С.